

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN
ALAT BANTU KARDUS DAN KARET PADA SISWA KELAS V
DI SD NEGERI POLENGAN 1 KECAMATAN SRUMBUNG
KABUPATEN MAGELANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:
Nunuk Wilestari
NIM 10601247062**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Alat Bantu Kardus dan Karet pada Siswa Kelas V SD Negeri Polengan 1 Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang” yang disusun oleh Nunuk Wilestari, NIM 10601247062 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 22 Maret 2012

Pembimbing



Sriawan, M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 22 Maret 2012

Yang menyatakan,



Nunuk Wilestari

NIM. 10601247062

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Alat Bantu Kardus dan Karet pada Siswa Kelas V SD Negeri Polengan 1 Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang” yang disusun oleh Nunuk Wilestari, NIM 10601247062 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 April 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sriawan, M. Kes	Ketua Penguji		21/5-12
Hedi Ardiyanto Hermawan, M. Or	Sekretaris Penguji		15/5-12
Sudardiyono, M. Pd	Penguji I (Utama)		9/5-2012
A. Erlina Listyarini, M. Pd	Penguji II (Pendamping)		3/5 2012

Yogyakarta, Mei 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP. 19600824 198601 1 001

“Motto”

Pengalaman adalah guru yang paling baik.

Sesuatu yang kita peroleh dengan mudah, maka kita akan mudah melupakannya dan sesuatu yang kita peroleh dengan kerja keras akan sulit untuk dilupakan.

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.

(Q.S. Al-Insyirah : 6-7)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- 1. Ibunda (almarhumah) dan Ayahanda (almarhum) tercinta yang telah mengajari arti hidup.*
- 2. Suamiku tercinta yang telah memberi dorongan dan semangat.*
- 3. Anak-anakku tersayang yang kelak jadi penerus cita-cita bangsa.*
- 4. Rekan-rekan PPKHB khususnya “kelas G”.*

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN
ALAT BANTU KARDUS DAN KARET PADA SISWA KELAS V
DI SD NEGERI POLENGAN 1 KECAMATAN SRUMBUNG
KABUPATEN MAGELANG**

Oleh :
Nunuk Wilestari
10601247062

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi siswa kelas 5 di SD Negeri Polengan 1 Srumbung kabupaten Magelang dengan menggunakan alat bantu kardus dan karet.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan melibatkan satu variabel, yaitu : meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu kardus dan karet. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan dua kali pertemuan. Subyek penelitian adalah siswa kelas 5 di SD Negeri Polengan 1 Srumbung kabupaten Magelang, yang berjumlah 28 siswa terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar observasi bagi guru dan siswa, observasi kemampuan gerak atau psikomotor siswa (awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan) dalam pembelajaran lompat tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pembelajaran siswa mengalami peningkatan dengan menggunakan alat bantu kardus dan karet, baik dari sikap maupun kemampuan gerak siswa. Berdasarkan data hasil observasi kemampuan gerak pada siklus pertama rata-rata nilai siswa adalah 72,03 meningkat menjadi 78,85 pada siklus kedua. Siswa pada siklus kedua yang mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) adalah 92,86%.

Kata kunci: pembelajaran, lompat tinggi, alat bantu

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, Penulis percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan POR dan Ketua Program Studi PJKR FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
4. Sujarwo, M.Or selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penyusunan skripsi ini.
5. Sriawan, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Semua Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.
7. Sukir, A.Ma.Pd yang telah memberikan ijin penelitian di SD Negeri Polengan 1 Srumbung.
8. Teman-teman PPKHB S1 PJKR kelas “G” yang selalu sibuk dengan tugas penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam peningkatan mutu pendidikan di Indonesia pada umumnya dan bermanfaat bagi pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, 5 Maret 2012

Penulis



Nunuk Wilestari

NIM. 10601247062

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	6
1. Hakikat Pembelajaran	6
2. Hakikat Atletik	7
3. Hakikat Lompat Tinggi	8
4. Hakikat Alat Bantu	11
5. Tinjauan tentang Alat Bantu Kardus	12
6. Tinjauan tentang Alat Bantu Karet.....	13
7. Karakteristik siswa kelas 5 Sekolah Dasar.....	14
8. Penelitian yang Relevan	15
B. Kerangka Berpikir	16
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian dan Analisis Data	19
1. Jenis Penelitian.....	19
2. Analisis Data	19

B. Subyek Penelitian	26
C. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
1. Teknik Pengumpulan Data	26
2. Alat Pengumpulan Data	27
D. Teknik Analisis Data	34
E. Indikator Keberhasilan Tindakan	35

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek, Waktu dan Data Penelitian.....	36
B. Hasil Penelitian	36
C. Deskripsi Hasil Penelitian	41
D. Implementasi Tindakan	43
E. Pembahasan Hasil Penelitian	48

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi Penelitian	50
C. Keterbatasan Penelitian	50
D. Saran-saran	51

DAFTAR PUSTAKA	52
----------------------	----

LAMPIRAN	54
----------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Observasi Kelas Terhadap Guru	28
Tabel. 2 Lembar Pengamatan Siswa	29
Tabel 3. Lembar Observasi Kemampuan Gerak Siswa.....	30
Tabel 4. Instrumen Penilaian Lompat Tinggi.....	31
Tabel 5. Angket Untuk Siswa	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan kerangka konsep.....	17
Gambar 2. Model spiral dari Kemmis dan Taggart.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Pengesahan.....	54
Lampiran 2 Ijin Penelitian.....	55
Lampiran 3 RPP Siklus I.....	62
Lampiran 4 RPP Siklus II.....	68
Lampiran 5 Hasil Observasi Kemampuan Gerak Siswa Sebelum Tindakan	74
Lampiran 6 Hasil Observasi Kelas terhadap Guru Kolaborator 1 Siklus I.....	75
Lampiran 7 Hasil Observasi Kelas terhadap Guru Kolaborator 2 Siklus I.....	76
Lampiran 8 Hasil Observasi Kelas terhadap Guru Kolaborator 1 Siklus II.....	77
Lampiran 9 Hasil Observasi Kelas terhadap Guru Kolaborator 2 Siklus II.....	78
Lampiran 10 Hasil Observasi Kemampuan Gerak Siswa oleh Peneliti pada Siklus I.....	79
Lampiran 11 hasil Observasi Kemampuan Gerak Siswa oleh Kolaborator 1 Siklus I.....	80
Lampiran 12 hasil Observasi Kemampuan Gerak Siswa oleh Kolaborator 2 Siklus I.....	81
Lampiran 13 Hasil Observasi Kemampuan Gerak Siswa oleh Peneliti pada Siklus II	82
Lampiran 14 Hasil Observasi Kemampuan Gerak Siswa oleh Kolaborator 1 Siklus II	83
Lampiran 15 Hasil Observasi Kemampuan Gerak Siswa oleh Kolaborator 2 Siklus I.....	84
Lampiran 16 Hasil Observasi Kemampuan Gerak Keseluruhan Proses Pembelajaran Lompat Tinggi	85
Lampiran 17 Hasil Pengamatan untuk Siswa oleh Peneliti pada Siklus I.....	86
Lampiran 18 Hasil Pengamatan Untuk Siswa Oleh Kolaborator 1 Siklus I	87

Lampiran 19 Hasil Pengamatan untuk Siswa oleh Kolaborator 2 Siklus I	88
Lampiran 20 Hasil Pengamatan untuk Siswa oleh Peneliti pada Siklus II	89
Lampiran 21 Hasil Pengamatan untuk Siswa oleh Kolaborator 1 Siklus II.....	90
Lampiran 22 Hasil Pengamatan untuk siswa oleh Kolaborator 2 Siklus II	91
Lampiran 23 Hasil Jawaban Angket Siswa Kelas 5 SD Tanjung 3	92
Lampiran 24 Hasil Wawancara dengan Siswa	93
Lampiran 25 Hasil Dokumentasi.....	95